

VU Research Portal

In touw

Bakker, F.C.

published in

Psychologie Magazine
1990

document version

Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in VU Research Portal](#)

citation for published version (APA)

Bakker, F. C. (1990). In touw. *Psychologie Magazine*, 9(2), 20-21.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

E-mail address:

vuresearchportal.ub@vu.nl

IN TOUW

Bergbeklimmers zijn over het algemeen minder angstig, hebben meer behoefte aan opwinding en spanning en zijn beter bestand tegen situaties die stressvol zijn (als in de bergen) dan nietklimmers. Hoewel aanleg hierin zeker een rol speelt, blijkt uit drie recente experimenten dat er op dit terrein ook aardig wat geleerd kan worden.

FRANK BAKKER



Abseilen is een techniek die door bergbeklimmers wordt gebruikt om (bijna) loodrechte wanden af te dalen. Met hun rug in de richting van de afgrond laten ze zich langs het touw als het ware naar beneden glijden.

De eerste en meest eenvoudige methode om minder last te hebben van de spanning en angst die deze gevaarlijke actie oproept, is gewoon de taak *te doen*. De Amerikanen Brooke en Long vonden dat één keer abseilen voldoende was om het vertrouwen in eigen kunnen van hun proefpersonen ten aanzien van het abseilen flink vooruit te doen gaan. Brody, Hatfield en Spalding gebruikten in hun onderzoek twee groepen. De ene (zogenaamde experimentele) groep kreeg instructie over het abseilen, oefende dit op de grond en deed het daarna vijf keer echt. De andere (controle)groep kreeg geen instructie en oefende niet. Het vertrouwen dat de proefpersonen hadden in

hun eigen kunnen en hun angstgevoelens werden gemeten, vlak voor zij de taak moesten uitvoeren. Als we de resultaten in de twee grafieken bekijken, valt op dat de eerste groep door slechts vijf keer echt te oefenen veel vertrouwen in de taak gekregen had en na de training nauwelijks angstig meer was voor de taak.

Mace, Carroll en Eastman gaven hun proefpersonen een zogenaamde *stress-inoculatie* training. Zij leerden

onder meer tegen zichzelf te spreken in termen van 'blijf ontspannen', 'het touw is in orde, dus kan er met mij ook niets gebeuren' en dergelijke, en zichzelf voor te stellen in de situatie van het abseilen teneinde zich op die manier gerust te stellen. Toen zij voor de eerste keer moesten abseilen lagen de angstscores van deze groep (37.4 op dezelfde angstschaal als uit het onderzoek van Brody) beduidend lager dan die van een groep die geen training had doorlopen in stress-hantering (48.4).

FITHEID

Een factor die er ook enigszins toe blijkt te doen, is iemands fysieke fitheid. Die wordt vastgesteld door de hoeveelheid zuurstof te meten die iemand per tijdseenheid kan opnemen – die overigens naast aanleg ook bepaald wordt door getraindheid: hoe beter getraind, hoe meer

zuurstof wordt opgenomen. Brooke en Long vonden dat bij de fysiek fitte proefpersonen in hun onderzoek de angstgevoelens na het abseilen sneller op een normaal niveau waren dan bij de niet-fitte proefpersonen. Zij herstelden, met andere woorden, sneller van de doorstane spanning en angst. Brody keek in zijn onderzoek ook naar de mate waarin het echt uitvoeren van de beangstigende taak (vijf keer abseilen) leidde tot meer zelfvertrouwen voor andere stress-taken. Voor taken die enigszins in dezelfde sfeer liggen lijkt dit inderdaad het geval te zijn (zoals deltavliegen, bergbeklimmen, duiken). Bij taken die wat verder verwijderd zijn van het abseilen (zoals stress in sociale situaties) is het effect echter veel minder duidelijk.

VAKANTIE

We kunnen nu vier conclusies trekken. De beste methode om niet bang meer te zijn voor, dan wel overtuigd te zijn van eigen kunnen bij het uitvoeren van een beangstigende taak is het gewoon één of enkele keren doen van die taak. Het went snel.

Wanneer je fysiek fit bent (goed getraind) helpt je dat, je weer wat sneller de oude te voelen.

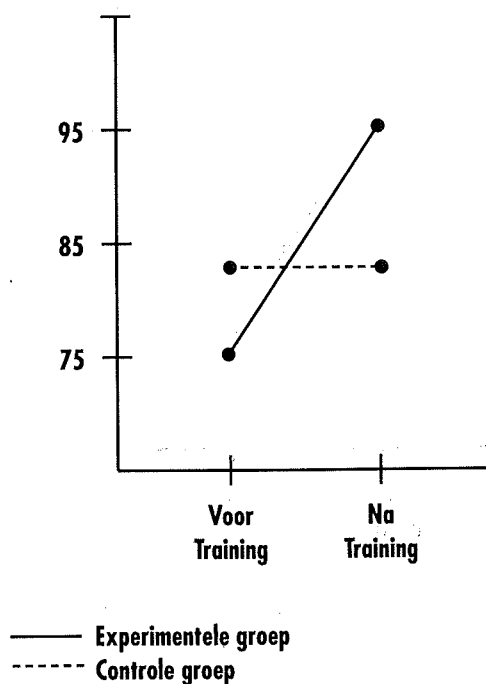
Jezelf in de angstige situatie voor te stellen en dan geruststellende gedachten te formuleren helpt je rustiger te voelen als je het echt moet doen.

Het opdoen van ervaringen in gevaarlijke situaties geeft je meer zekerheid. Echter vooral voor de situatie waarin die ervaring is opgedaan. Als u dit voorjaar nog gaat skiën en wat moeilijke afdalingen doet, bent u waarschijnlijk beter voorbereid voor uw wild-water-kanotocht of wandeling over de gletsjer deze zomer. Het is maar zeer de vraag of het u veel helpt wanneer u een feestrede moet uitspreken of voor het eerst op de televisie komt. Wilt u zich daar zekerder en minder gespannen voor voelen, dan kunt u in de voorjaarsvakantie beter iets doen dat dáár wat meer op lijkt.

DR. F.C. BAKKER

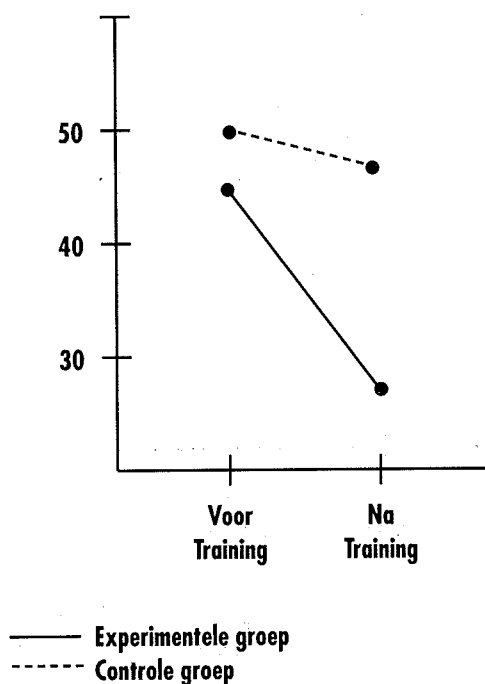
is bewegingswetenschapper en verbonden aan de vakgroep Psychologie, Faculteit der Bewegingswetenschappen, Vrije Universiteit Amsterdam.

VERTROUWEN IN DE TAAK

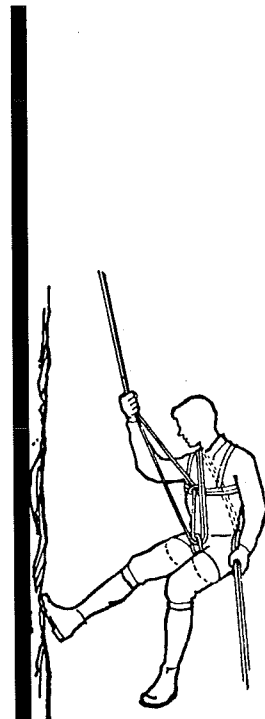


Figuur 2. Vertrouwen in de taak (vlak voor het abseilen) voor en na de training van experimentele en controle groep.

ANGST SCORE



Figuur 3. Angstscore vlak voor het abseilen van experimentele en controle groep.



Figuur 1:
Twee manieren
om te abseilen.

